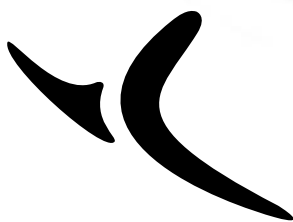
120_018 TC450 FR.QXD 13/05/05 16:17 Page 1

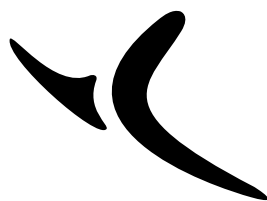
TC 450

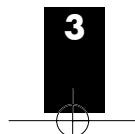
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию

DOMYOS

120_018 TC450 FR.QXD 13/05/05 16:17 Page 119

TC 450

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

decathlon creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in Taiwan - Hecho en Taiwan - 制造台湾
Réf. pack : 913.899 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • ZUSAMMENBAU • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • 安装 • SZERELÉS • Сборка

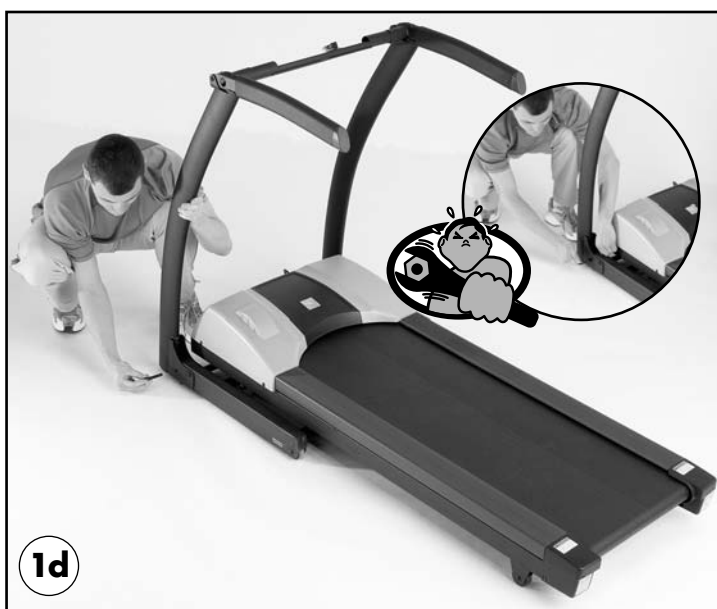
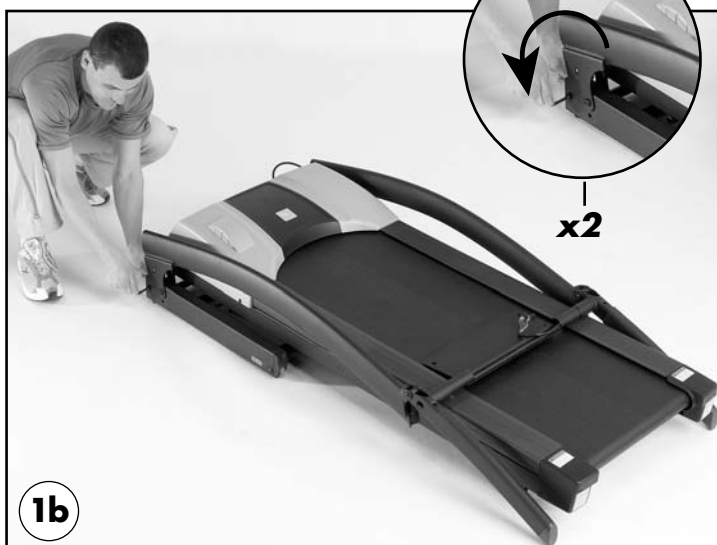
2

2a

2b

3

x4

4

"clic" x2

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

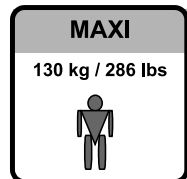
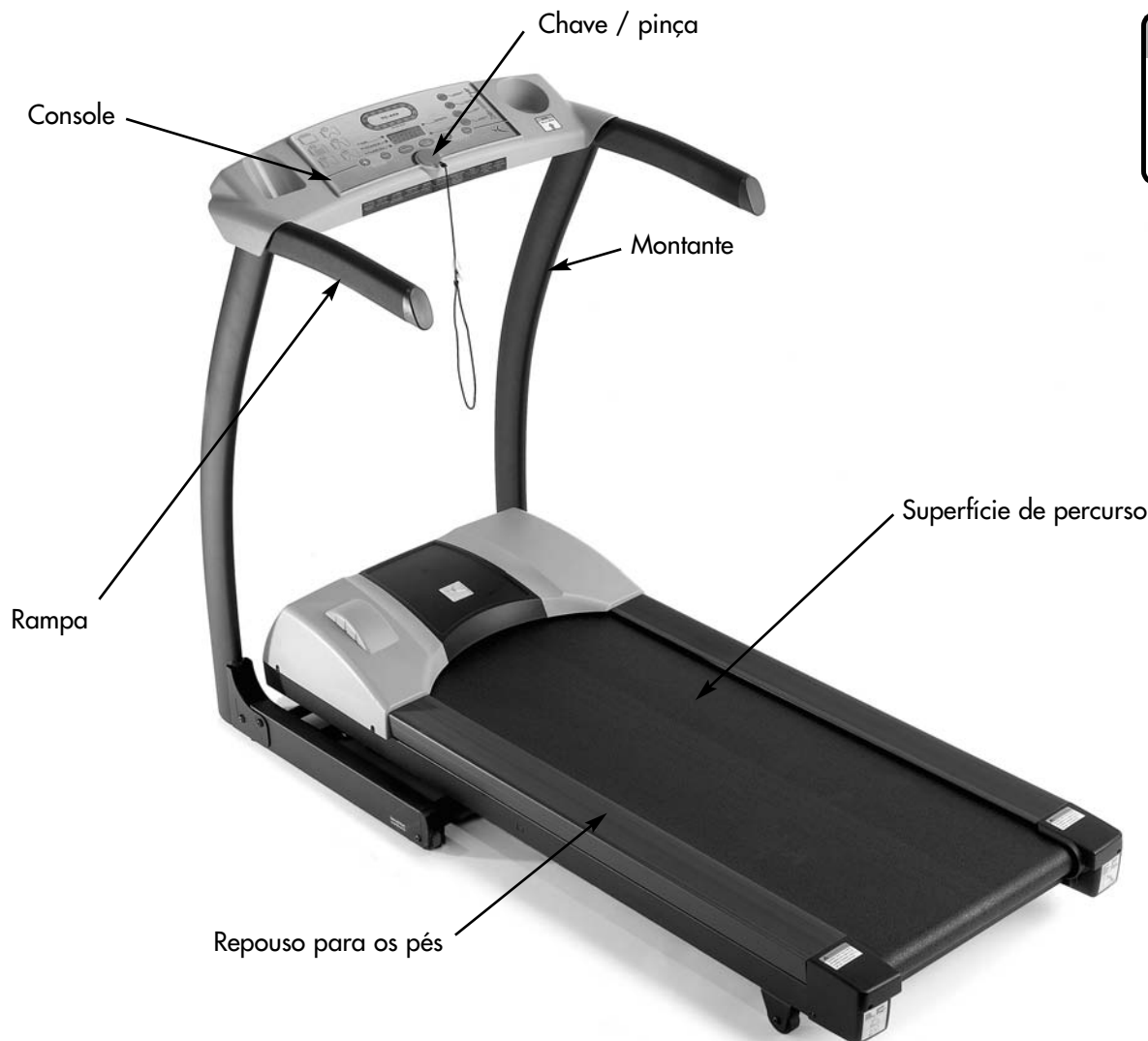
Chave / pinça

Console

Montante

Superfície de percurso

Rampa

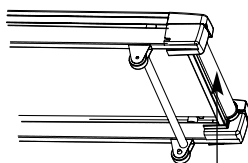
Repouso para os pés

MAXI
130 kg / 286 lbs

TC 450	85 kg 188 lbs
	125 x 170 x 77 cm 49 x 67 x 30 inch

O seu tapete deverá estar ligado a uma tomada eléctrica numa rede de 20 mA (milli amperes). O consumo por hora do produto, depende do seu modo de utilização. O máximo é de 1300 Watts/hora.

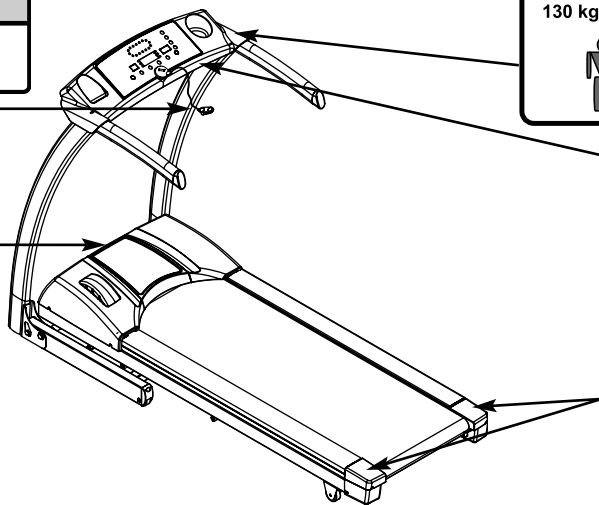
Modelo N°: _______________

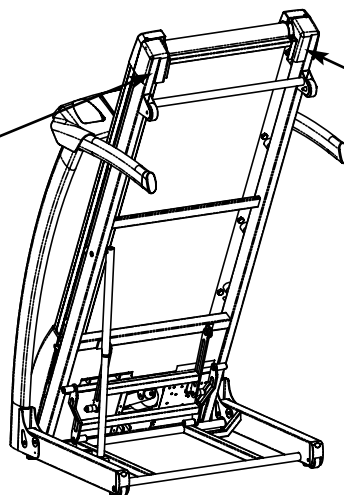
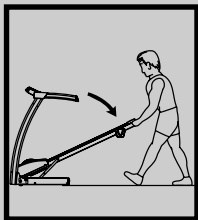
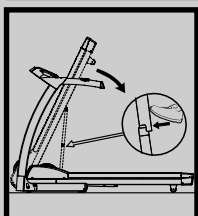
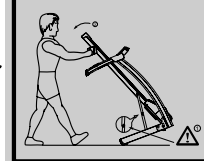
Número de serie: __________

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.

AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

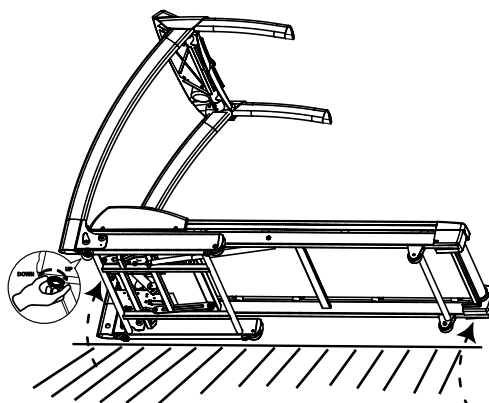
Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

AVISOS

AVISOS

REGULAÇÃO HORIZONTAL

Para assegurar a estabilidade perfeita da máquina sobre o solo, pode intervir sobre os 2 parafusos situados na parte da frente do chassis.

1. Levante a máquina de um lado e rode o parafuso situado na parte da frente do chassis.
2. Para apertar o parafuso, rode no sentido dos ponteiros de um relógio e no sentido inverso.

Após cada deslocação, verifique a estabilidade e efectue, se necessário, esta regulação.

SEGURANÇA

Advertência: para reduzir o risco de ferimento grave e estrago do produto, leia abaixo as importantes precauções de emprego antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de utilização.

3. A Domyos rejeita toda e qualquer responsabilidade relativa a reclamações por lesões ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo na origem a utilização ou a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.

4. Este aparelho está conforme as normas europeias (EN-957-1 e 6 classe HC e norma da CE) relativas aos produtos Fitness de utilização doméstica e não terapêutica (equivalente à GB17498).

RISCOS ELÉCTRICOS

5. Imediatamente após cada utilização e antes de qualquer intervenção de limpeza, de montagem ou de manutenção, desligue o interruptor principal e desligue o seu tapete de corrida da tomada de corrente.

6. Nunca deixe a máquina ligada sem vigilância.

7. Nunca utilize esta máquina com um cabo ou uma ficha eléctrica danificada, se esta estiver caída, se tiver sofrido danos ou se tiver estado em contacto com água.

8. Não utilize a máquina num ambiente onde tenham sido utilizados produtos aerossóis ou na presença de administração de oxigénio.

9. Nunca puxe a máquina pelo seu cabo de alimentação eléctrica, nem se sirva do cabo como se de uma pega se tratasse.

10. Se necessitar de uma extensão, utilize apenas extensões munidas com uma tomada de terra com um comprimento de 1,5 m, no máximo.

11. Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.

12. Aviso: Ligue a máquina apenas a tomadas correctamente ligadas à terra.

Instruções relativas à ligação à terra

Este produto deve ser ligado à terra. Em caso de anomalia ou de avaria, a corrente é reenviada para a terra para reduzir o risco de electrocussão. Além disso, esta máquina está equipada com um cabo munido de um fio e de uma ficha com terra. Esta ficha deve ser ligada a uma tomada de corrente correctamente instalada e ligada à terra, em conformidade com a regulamentação em vigor. Uma ligação inadequada da ficha com a terra da máquina pode causar um risco de electrocussão. Em caso de dúvida, faça verificar o produto por um electricista qualificado, para saber se o produto está correctamente ligado à terra. Não proceder a qualquer modificação da ficha fornecida com o seu tapete de corrida. Se esta não se adaptar à sua tomada de corrente, mande instalar uma tomada correctamente ligada à terra por um electricista qualificado.

PERIGO :

Antes de proceder a qualquer operação de manutenção ou a um controlo visual do seu tapete de corrida, desligue o interruptor principal e retire a ficha eléctrica da tomada de corrente. Nunca retire a tampa do motor. Outras regulações e manipulações para além das descritas neste manual devem ser efectuadas apenas por um técnico autorizado. O não cumprimento desta medida de segurança pode causar danos graves ou mortais.

RISCOS DE MATERIAL

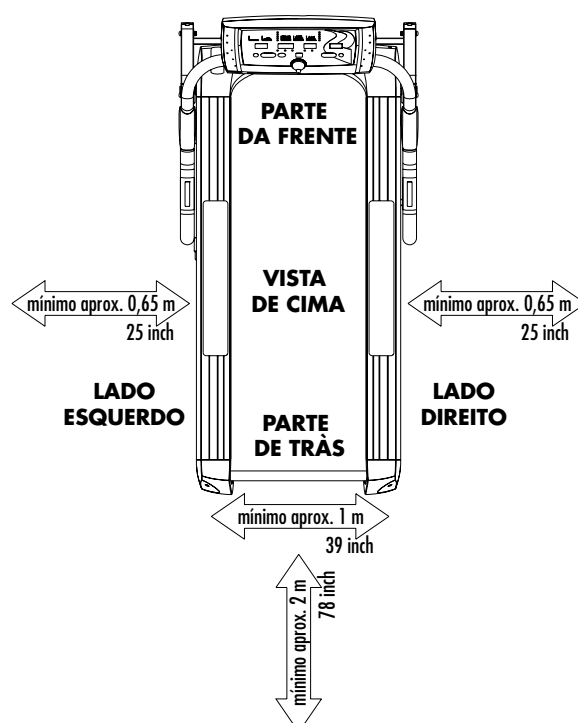
13. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto (Aconselhado dois adultos).

14. Nunca introduza qualquer objecto em alguna abertura.

15. Mantenha as suas mãos afastadas de qualquer peça em movimento. Nunca coloque as suas mãos ou pés sob o tapete de corrida.

16. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

17. Utilize o produto no interior, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana, sólida e numa zona desobstruída. Certifique-se de que existe espaço suficiente para aceder ao produto ou para se deslocar em torno deste. Deixe uma zona livre de segurança de 2 m X 1 m atrás do tapete e 0,65m de cada lado em relação à parede. Durante a utilização da máquina, certifique-se de que o espaço à volta a máquina continua sempre suficientemente desobstruído. Cubra o pavimento por baixo do produto para o proteger.

Ver a seguinte ilustração.

18. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar todas as peças após a montagem e antes de cada utilização do produto. Não deixe ultrapassar os dispositivos de regulação. Substitua imediatamente todas as peças gastas ou defeituosas. Contacte a sua loja.

19. Antes de cada utilização, verifique o bom alinhamento e a centragem do tapete em relação ao chassis.

20. Verifique a tensão da banda ao fim de 2 horas de utilização e depois de 10 em 10 horas (ver o capítulo da manutenção).

21. Verifique a lubrificação do tapete de 10 em 10 horas de utilização (ver o capítulo da manutenção).

Nota: A não realização de uma manutenção regular e preventiva pode anular a garantia.

22. Não faça alterações na sua TC 450.

23. Em caso de degradação do seu produto, entregue-o para assistência numa loja Décathlon e não utilize o produto até à reparação total. Utilize unicamente peças de substituição Décathlon.

24. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho…).

25. Peso máximo do utilizador: 130 kg – 286 libras.

UTILIZAÇÃO

Antes de utilizar o seu tapete de corrida, por favor leia atentamente o seguinte.

- Logo após a montagem, deixe o tapete de corrida a rolar vazio durante 20 minutos a 10km/h para que todos os componentes se ajustem bem ao lugar.
- Antes de começar o seu programa de exercícios, alongue sempre os seus músculos. Aqueça lentamente, caminhando a uma velocidade lenta. Aumente progressivamente a intensidade do seu treino, até atingir a cadência desejada dos seus passos. Antes de terminar uma sessão de exercícios, reduza progressivamente a cadência dos seus passos até uma marcha fácil, para permitir à sua frequência cardíaca decrescer até ao normal.
- Certifique-se de que a circulação de ar é suficiente ao longo de todo o exercício.
- Aumente a sua velocidade de forma progressiva;
- Antes de começar uma sessão de exercícios, certifique-se de que o clipe da chave de segurança está cuidadosamente fixado ao seu vestuário e que a chave de segurança está correctamente magnetizada no respectivo lugar.
- Durante as 2 primeiras horas de utilização, para assegurar a rodagem do produto, não ultrapasse os 10 Km/h.
- Comece sempre de pé sobre as bandas laterais e não sobre o tapete. Antes de caminhar sobre o tapete, aguarde até a velocidade do tapete atingir, pelo menos, 1km/h. Nunca comece a +3km/h
- No fim do exercício, aguarde a paragem completa do tapete antes de descer.
- Ao utilizar o seu tapete de marcha, nunca enrole a sua toalha à volta da máquina durante a utilização.
- Para montar ou descer a máquina, utilize sempre as rampas.
- Este tapete de marcha está equipado com uma chave de segurança. Prenda sempre o clipe da chave de segurança à sua roupa, para que este fique completamente separado da consola, permitindo parar a máquina em caso de necessidade.
- Use sapatos de desporto ou de marcha com solas de alto poder de aderência. Para evitar danificar a sua máquina, certifique-se de que as solas estão livres de resíduos, como areia ou saibro.
- Prenda os seus cabelos para que estes não dificultem o exercício.
- Não use peças de roupa amplas, susceptíveis de dificultar o exercício.
- Não autorize a permanência de mais de uma pessoa ao mesmo tempo sobre o tapete rolante.
- Verifique se os cordões do seu calçado não apresentam risco de ficarem presos na banda de rolamento do tapete.
- Mantenha sempre afastadas do produto crianças e animais domésticos.

ATENÇÃO: Se sentir vertigens, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal, pare imediatamente o seu exercício e consulte o seu médico antes de continuar o treino.

Antes de terminar uma sessão de exercícios, proceda sempre da seguinte forma:

1. Antes de terminar o seu treino, leve algum tempo para diminuir a cadência dos seus passos, para voltar ao estado de repouso e permitir à sua frequência cardíaca voltar ao normal.
2. Segure no guiador e prima o botão de velocidade " - ". Diminua o ritmo dos seus passos até uma marcha fácil (1km/h).
3. Antes de descer do tapete de corrida, certifique-se da paragem completa do tapete

No final de cada exercício, proceda sempre da seguinte forma:

1. Retire a chave de segurança da consola.
2. Pare a máquina através do interruptor principal.
3. Retire o cabo eléctrico da tomada de corrente. Tal é particularmente importante se não vai utilizar a sua máquina durante um período prolongado.
4. Posicione e arrume sempre o cabo eléctrico afastado de qualquer passagem.
5. Enxugue todas as superfícies da sua máquina com um pano seco ou uma toalha, em particular para limpar a transpiração do guiador, do quadro de comando, do tapete e de qualquer outro componente da sua máquina.
6. Quando arrumar o tapete rolante, verifique o aperto do pistão de elevação antes de deslocar ou arrumar o tapete rolante.
7. Nunca tente levantar, baixar ou deslocar o tapete rolante estando este último montado. Para poder levantar, baixar ou deslocar o tapete rolante, terá de ser capaz de levantar 20 kg (44 lbs. oz.) sem dificuldades.

AVISO

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde e se já não fazem desporto há vários anos.
Leia todas as instruções antes da utilização.

FUNCIONAMENTO DO TAPETE DE CORRIDA

Apresentação:
O tapete de corrida dispõe de 4 botões de acesso directo a uma velocidade pré-definida, bem como de 6 tipos de programas a disponibilizar-lhe um percurso com velocidades diferentes.
Com excepção do programa manual, pode seleccionar 5 níveis de dificuldade diferentes.

Arranque fácil:
1. Prenda a chave de segurança à sua roupa. Isto é altamente recomendável para preservar a sua segurança. De facto, o seu tapete de corrida pára instantaneamente uma vez a chave retirada.
2. Após ter inserido a chave de segurança, o modo mais fácil de começar o treino consiste em premir no botão "START". O tapete arranca à velocidade de 1 km/h.
3. Velocidade : Para aumentar a velocidade, premir "+" (no menu Speed). Cada vez que prime este botão permite-lhe aumentar a velocidade 0,1 km/h.

Acesso directo às velocidades de corrida pré- -seleccionadas.
1. Após ter inserido a chave de segurança, prima o botão "START". O tapete arranca à velocidade de 1 km/h.
2. Velocidade : Para escolher a velocidade pré-seleccionada, prima o botão correspondente à velocidade escolhida (Sprint 10km/h (ou seja 6 milhas/h) – Run 8km/h (ou seja 5 milhas/h) – Jog 6km/h (ou seja 3,8 milhas/h) Walk 4km/h (ou seja 2,5 milhas/h)
3. De seguida, pode acertar a velocidade com mais precisão com os botões " + " e " -".

Programa manual:
Após ter inserido a chave de segurança, o programa manual pode ser seleccionado premindo o botão "START". De seguida, antes de começar o treino, deve introduzir o tempo. Este programa permite-lhe o máximo controlo e permanecerá inalterado enquanto não accionar a mudança de velocidade. O programa manual destina-se ao treino constante.

O programa manual oferece-lhe 2 possibilidades de treino.

Programa manual munido de configuração do tempo
1. Programa manual munido de pré-configuração do tempo: prima antes de tudo uma vez no botão "MODE" e itroduza a duração do treino premindo "+" ou "-" (do menu Speed) em minutos.
2. Valide premindo mode. A contagem decrescente do tempo começará a partir do arranque do seu exercício.
3. Premir " START " antes de começar o exercício.
4. Varie a sua velocidade premindo os botões + e -

Treino graças aos programas pré-configurados P1, P2, P3, P4 e P5
O programa pré-configurado modifica automaticamente a velocidade. As várias velocidades para cada nível de treino são apresentadas no quadro abaixo. Com todos os programas pré-definidos, tem em qualquer momento a possibilidade de configurar a velocidade e inclinação no modo manual durante o treino premindo as teclas + ou – (menu speed ou incline).

Seleccione um dos programas pré-definidos P1, P2 ou P3, P4 ou P5
1. Para arrancar o programa desejado, introduza a chave de segurança, seleccione o programa "P1", "P2", "P3", " P4 " ou " P5 " premindo "+" ou "-" e prima o botão 'MODE" (o exercício está pré-programado para 30 min.)
2. Premir " START " se quiser arrancar directamente.
3. Se desejar configurar o tempo de prática, premir " MODE ", configure a duração do exercício com as teclas " + " e - (do menu Speed).
4. Premir "START" para arrancar o exercício.

Observação:
1. O tipo de treino aparece no contador.
2. Aquando da leitura do tempo 99:99 ou 00:00, soam bips durante 5 segundos e de seguida o motor pára.

A função "pause"
Pode parar o tapete de corrida em qualquer momento durante o treino, premindo uma vez o botão "STOP".
Para voltar a arrancar o tapete de corrida, prima o botão "START".

A função "reposição a zero"
Para a reposição a zero do programa e do tempo, prima durante cinco segundos o botão "STOP" até à leitura tempo 00:00 na janela do programa. Para a reposição a zero dos programas desejados, do nível a do tempo de treino, repita a operação acima.

INFORMAÇÕES RELATIVAS AOS PROGRAMAS PRÉ-CONFIGURADOS

As seguintes informações são de ordem geral e devem ser consideradas apenas a título indicativo.
Por favor, adapte estas recomendações às suas necessidades pessoais de manutenção da forma e de prazer.

O seu tapete de corrida dispõe de uma memória de cinco programas de treino pré-definidos.
Durante a utilização de um programa, o tapete de corrida modifica automaticamente a velocidade.

Programa P1:
CARDIOTRAINING

Programa P2:
POR INTERVALOS

Programa P3:
PERDA DE PESO

Programa P4:
PERDA DE PESO

Programa P5:
PERDA DE PESO

speed program

	P1	P2	P3	P4	P5
Interval1	1,5	2	2	2	1
Interval2	2	7	4	2	3
Interval3	2,5	2	6	8	5
Interval4	3	7	8	8	7
Interval5	3,5	2	10	6	9
Interval6	3	7	8	6	9
Interval7	2,5	2	6	4	6
Interval8	2,5	7	4	4	6
Interval9	1,5	2	4	2	3
Interval10	1,5	2	2	2	3

FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

Paragem: O computador interrompe sozinho ao fim de 4 minutos.

"SPEED": Velocidade de corrida expressa em quilómetros/hora.
Mostra a velocidade do tapete de 1km/h a 16km/h pré-definida graças ao botão de configuração da velocidade por incrementos de 0,1 km/h.

"TIME": duração do exercício em minutos

"DISTANCE" (Distância): Distância percorrida em quilómetros.

"CALORIES" (CALORIAS): Estimativas das calorias gastas.
Atenção : são meramente estimativas e não devem ser consideradas em nenhum caso garantia médica.
Mostra o cálculo das calorias.
Leitura 1 = 100 Calorias

"START/STOP":
1. Para interromper o exercício, premir uma vez "STOP".
   Para retomar o exercício, premir "START".
2. Para a reposição a zero do treino, manter o botão "STOP" introduzido durante 5 segundos.

"MODE":
1. Seleccionar o programa.

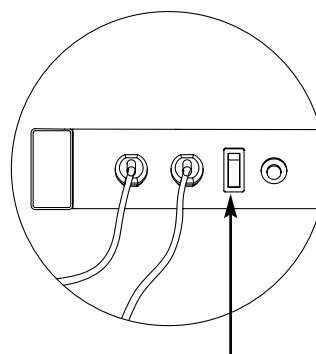
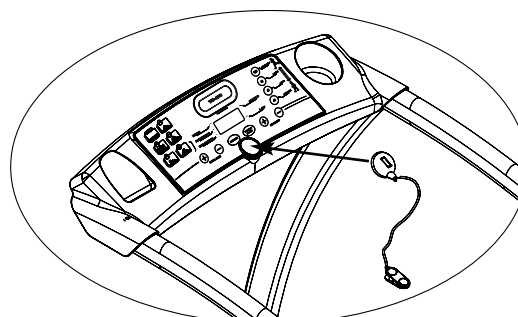
SPEED " + " e " – " :
1. Durante a configuração do treino : seleccione um programa ou aumente e diminua a duração do treino.
2. Durante o treino:
   + : aumenta a velocidade do tapete por incrementos de 0,1 km/h.
   – : diminui a velocidade do tapete por decrementos de 0,1 km/h.

INCLINE " + " et " – " :
1. Durante a configuração do treino, seleccione um programa.
2. Durante o treino:
   + : aumenta a inclinação da superfície de corrida por incrementos de 1°.
   – : diminui a inclinação da superfície de corrida por incrementos de 1°.

"LAP":
Serve de medição da distância do exercício.
Uma volta ao estádio equivale a uma distância de 400m (0,25 milha)

FUNÇÃO SCAN:
Para passar ao modo SCAN (leitura sucessiva das informações) prima 2 segundos a tecla MODE.

Informações no contador:
TIME : 88 :88 (minutos)
DISTANCE : 88.88 (km ou milha)
CAL: 8888
PULSE: 888 (batimentos/minuto)
LAP: 8888 (número de voltas)

A leitura da informação desejada selecciona-se com a tecla " MODE "

Localização do interruptor principal

Introdução da chave de segurança

CONFIGURAÇÕES DA INCLINAÇÃO

É possível configurar a inclinação da superfície de corrida de 0% a 12%
Para isso, prima os botões + ou – da inclinação em função do ângulo procurado.

MANUTENÇÃO

ALINHAMENTO DO TAPETE

Convém certificar-se de que o tapete está sempre perfeitamente centrado. O seu estilo de corrida e uma superfície não plana podem fazer com que o tapete fique descentrado. Se tal ocorrer, serão necessárias ligeiras regulações dos dois botões na parte de trás da máquina.

1. Prima o botão "START" para engatar o tapete; a seguir, aumente a velocidade para 5 km/h (3 mph)
2. Posicione-se na parte de trás da máquina para avaliar o sentido de deslocamento do tapete.
3. Se o tapete se afastar para a esquerda, rode o parafuso de regulação esquerdo um quarto de volta no sentido dos ponteiros de um relógio e o parafuso de regulação direito um quarto de volta no sentido inverso aos ponteiros de um relógio (ver fig. A).
4. Se o tapete se afastar para a direita, rode o parafuso de regulação direito um quarto de volta no sentido dos ponteiros de um relógio e o parafuso de regulação esquerdo um quarto de volta no sentido inverso dos ponteiros de um relógio (ver fig. B).
5. Observe o alinhamento do tapete durante cerca de dois minutos e repita as etapas 3, 4 e 5, se necessário.

Fig. A

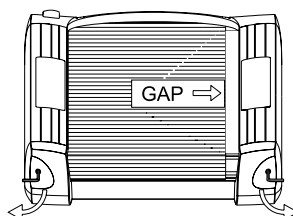
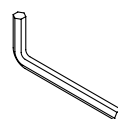
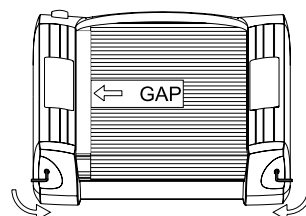



Fig. B

REGULAÇÃO DA TENSÃO DO TAPETE

Deverá proceder a uma regulação da tensão do tapete quando este começar a deslizar nos rolamentos. Esta operação aumenta a duração de vida dos componentes da sua máquina.

Aquando da regulação da tensão do tapete, mantenha o tapete o mais folgado possível.

1. Prima o botão "START" para colocar o tapete em andamento; a seguir, aumente a sua velocidade para 5 km/h (3 mph).
2. Rode os dois parafusos de regulação de forma igual cerca de um quarto de volta no sentido dos ponteiros de um relógio.
3. Abrande o andamento do tapete segurando no guiador, exercendo mais peso do que quando caminha (como se caminhasse a descer uma inclinação). Se diminuir o andamento do tapete muito rapidamente, arrisca-se a escorregar.
4. Se o tapete escorregar, volte a apertar o parafuso de regulação um quarto de volta no sentido dos ponteiros de um relógio e, caso necessite, repita as etapas 2 e 3.

Certifique-se sempre de que não apertou demasiado a tensão do tapete.

LIMPEZA

Antes de proceder à limpeza, certifique-se de que a máquina está apagada e desligada.
Para tirar o pó da máquina, utilize um aspirador e limpe cuidadosamente todos os componentes visíveis.
Para retirar uma película de sujidade, utilize um pano húmido.
Nunca imirja qualquer componente da máquina em algum líquido.

DOBRAGEM/DESDOBRAGEM

Nunca tente levantar, baixar ou deslocar o tapete rolante estando este último montado. Para poder levantar, baixar ou deslocar o tapete rolante, terá de ser capaz de levantar 20 kg (44 lbs. oz.) sem dificuldades.

Queira manter as costas perfeitamente direitas durante estas operações.
Aquando da desdobragem acompanhe até baixo a descida do tapete flectindo as pernas. Nunca deixar cair o tapete. O pistão ajuda à dobragem ou desdobragem mas não pode amortecer a queda do tapete. Antes de desdobrar o tapete verificar se os dois cilindros do pistão de elevação já não estão travados (aperto do pistão de elevação).
Antes de cada dobragem, queira colocar o tapete na posição de inclinação de 0%: é nesta posição que o tapete ocupará menos espaço na posição dobrada.

ATENÇÃO
Segure no tapete pelo cilindro na extremidade do disco rolante.

IMPORTANTE: Para evitar que o tapete se abra e que a parte basculante caia e provoque ferimentos, verificar o aperto do pistão de elevação antes de deslocar ou de arrumar o tapete rolante.

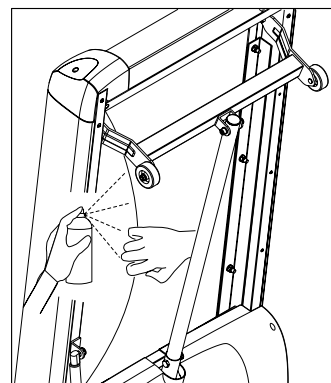
CONSERVAÇÃO

DESLOCAÇÃO

O seu tapete de corrida está equipado com dois roletes de transporte para um deslocamento fácil.
Antes de deslocar a máquina, certificar-se se o interruptor principal está na posição "0" e se a ficha foi retirada da tomada.
Levantar o chassis do tapete de corrida e levá-lo para o lugar desejado.
Antes de deslocar ou arrumar o tapete rolante, verificar o aperto do pistão de elevação.
Faça oscilar o tapete para a frente para posicioná-lo nos roletes de deslocação.
Aquando da deslocação, preste atenção para não danificar o fio eléctrico ligado ao tapete. Aconselhamo-lo a encostá-lo à barra vertical lateral para que permaneça em cima do produto durante a deslocação.
Uma vez o tapete no local desejado, bloqueie o tapete com a ajuda do seu pé e baixe o tapete até contactar totalmente com o solo.
Atenção, cada vez que desloca o produto para começar a utilizá-lo é aconselhável fazer o ajustamento horizontal.

LUBRIFICAÇÃO DO TAPETE

Verifique a lubrificação do tapete de 10 em 10 horas de utilização:
- quer ao observar que o ruído do tapete em movimento se amplifica :
- quer após ter passado a mão entre a prancha de madeira e o tapete (o produto não tem a ficha na tomada), constatar que a prancha está seca.

Para lubrificar:
Desligar o tapete de corrida com o interruptor principal e retirar a ficha da tomada.
Levante a máquina para a colocar com precaução na posição vertical.
Utilize um pano para limpar o interior do tapete rodando-o manualmente para limpar a superfície completa. Volte a colocar a máquina em posição de utilização. Se as bordas do tapete estiverem danificadas, verifique o seu alinhamento. Se as costuras estiverem a desfazer-se, por favor contacte o seu revendedor da Décathlon.
Por favor vaporizar um fluido de silicone (frasco fornecido com o produto, quando acabar contacte um fabricante de silicone em spray) sobre o tapete. É uma operação fácil e rápida.
Mantenha este produto (silicone) afastado dos olhos e da boca porque é tóxico.
Desapertar o tapete e vaporizar o silicone de um lado e do outro do tapete certificando-se se cobre a superfície completa do tapete. Após a pulverização, realinhar o tapete e reajustar a tensão (NÃO DISTENDER O TAPETE MAS PULVERIZAR POR BAIXO).
Nota : Para saber qual o fluido de silicone adequado, por favor contacte a sua loja Décathlon.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS COM CÓDIGOS DE ERROS

PROBLEMA: O meu tapete não acende
1 - Verifique se o interruptor principal do seu tapete está na posição 1
2 - Verifique se o fio eléctrico está correctamente ligado à rede.
3 - Verifique se a sua tomada de rede funciona bem (ligar um candeeiro).
4 - Verifique se o disjuntor do tapete não está desligado (prima o disjuntor).
Se tudo estiver bem e o problema continuar, queira contactar a assistência pós-venda da sua loja.

PROBLEMA: O meu tapete acende mas não arranca
1 - Verifique se a chave de segurança está bem colocada no seu lugar no painel de comandos.
2 - Será que está a utilizar bem a tecla " start " para iniciar ?
Se tudo estiver bem e o problema continuar, queira contactar a assistência pós-venda da sua loja.

PROBLEMA: A velocidade do tapete não é constante
1 - Utiliza uma extensão? Se sim, retirá-la e experimentar de novo.
2 - Verifique se o fio eléctrico está correctamente ligado à rede.
3 - Verifique se a banda de rolamento não está demasiado esticada ou nem sequer está o suficiente (capítulo conservação).
Se tudo estiver bem e o problema continuar, queira contactar a assistência pós-venda da sua loja.

PROBLEMA: O meu tapete mostra E1 na consola
1 - Retire a chave de segurança da consola e volte a introduzi-la.
Se E1 persistir
2 - Corte a corrente de alimentação eléctrica do tapete com o interruptor principal, depois repor a alimentação e finalmente retirar a chave de segurança e voltar a introduzi-la.
Se E1 persistir
3 - Verifique se todas as ligações eléctricas foram bem feitas aquando das diferentes etapas de montagem do tapete (ao nível dos terminais eléctricos). Verificar, desmontando parcialmente o tapete (etapa inversa à montagem), se não foi danificado qualquer cabo aquando da montagem.
Se E1 persistir,
queira contactar a assistência pós-venda da sua loja.

PROBLEMA: O meu tapete faz barulho
1 - Verifique se a banda de rolamento está bem centrada (ver capítulo conservação).
2 - Verifique se a banda de rolamento está bem esticada (ver capítulo conservação).
3 - Verifique se a parte de baixo da banda de rolamento está bem limpa (ver capítulo conservação).
4 - Verifique se há silicone em quantidade suficiente sob a banda de rolamento (ver capítulo conservação).
Se tudo estiver bem e o problema continuar, pedir ao cliente para voltar a trazer o produto.

P O R T U G U Ê S

PRINCÍPIO GERAL DO TREINO CARDÍACO

Se é iniciante, comece por treinar-se durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de corrida fraca, sem forçar e fazendo, se necessário, tempo de repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho que vise a manutenção da forma ou a reeducação física, pode treinar todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa despertar os seus músculos e articulações e poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma maior resistência e aumente o tempo de exercício.
Como é evidente, pode fazer variar a velocidade de corrida ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para a manutenção da forma: Esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além dos seus limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma velocidade de corrida relativamente fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas, no mínimo, durante 30 minutos. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor sobre a pele, mas sem o(a) esgotar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai pedir ao seu organismo para utilizar a energia das suas gorduras, desde que corre mais de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou a velocidade de corrida é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que no trabalho para manutenção da forma.
À medida dos seus treinos, pode manter este esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo ou com uma resistência superior. Pode treinar, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de treino.

O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e requer uma preparação adaptada.

Após cada treino, dedique alguns minutos a caminhar, diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e levar progressivamente o organismo a um estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
• Danos causados durante o transporte
• Má utilização ou utilização anormal
• Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
• Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

P O R T U G U Ê S

C A R D I O - T R A I N I N G

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispens·vel para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrônica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo : 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES ÓPTIMAS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.

2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

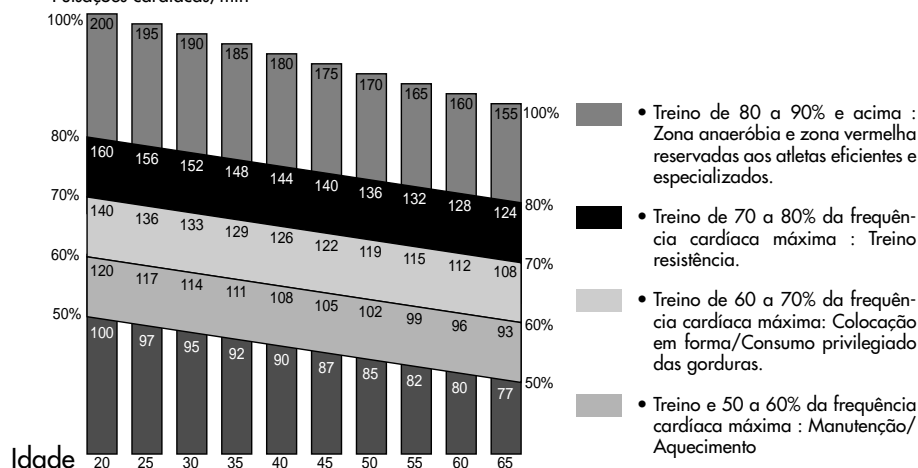
C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as câibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício

- Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/ Aquecimento

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.